



ZUTATEN für 4 Personen

1 kg Muskatkürbis

2 Zwiebeln

1 Apfel

2 EL Butter

1 EL Zucker

Salz und Pfeffer

400 ml Gemüsebrühe

2 EL Quark

2 EL Kürbiskernöl

1 Handvoll Haselnusskerne

Kürbis-Apfel-Suppe

ZUBEREITUNG

Kürbis halbieren, entkernen, von Fasern befreien, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Apfel schälen, vierteln vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in grobe Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin andünsten. Kürbis, Apfel und Zucker zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Essig, Brühe und 400 ml Wasser angießen und alles zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren, bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben. Erneut abschmecken und auf Teller geben. Quark alternativ Joghurt glatt rühren, 1 Klecks auf die Suppe geben. Kürbiskernöl darüber träufeln. Nüsse hacken und mit den Salbeiblättchen auf die Suppe geben.